**Dlaczego warto praktykować jedzenie miodu na noc?**

**Miód ma wiele właściwości zdrowotych i wpływa na wiele aspektów naszego ciała. Także podczas naszego snu. <strong>Jedzenie miodu na noc</strong> pozwala na wssparcie naszego mózgu, który często pracuje na dosyć dużych obrotach właśnie podczas nocy dostarczając nam kolorowych snów.**

**Jedzienie miodu na noc - zalety**

Przede wszystkim [jedzenie miodu na noc](https://miodywowka.pl/blog/post/miod-przed-snem-.html) pozwoli nam odżywczą regenerację i doda energii do działania już od samego brzasku słońca, dzięki zawartości cukrów oraz szeregu prozdrowotnych właściwości.Taki zabieg delikatnie zrelaksuje zarówno ciało, jak i umysł, ponieważ miód posiada właściwości uspokajające. Dodatkowo miód ma właściwości prewencyjne przeciw chorobom, przeziębieniom, czy grypie.

**Jedzienie miodu na noc - rodzaje miodu, po które warto sięgnąć**

Warto sięgnąć po swój ulubiony rodzaj miodu. **Jedzenie miodu na noc** ma nas zrelaksować! Aczkolwiek warto sięgnąć po spiżowe ze spadzi liściastej, on dodatkowo oczyści i zdetoksyfikuje Waszą wątrobę. Ma on także dobry wpływ na układ oddechowy, a także jest bogaty w potas, sód, wapnień i fosfor.

**Wartościowe miody od Miody Wowka**

Aby *jedzenie miodu na noc* miało sens i przynosiło te pozytywne skótki wymienione wyżej warto zaopatrzyć się przede wszystkim o miód wysokiej jakości. Taki miód znajdziecie na stronie internetowej Miody Wowka. Tworzony z wieloletnią tradycją! Zaparaszamy!